

BESZÁMOLÓ ÉLETMÓDTÁBORRÓL

Az „Együtt, sportosan egészségünkért! TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1667” pályázatának segítségével a Kiskunmajsa FC fiatal labdarúgói 2014. augusztus hónapban egy 7 napos életmódtáborban vehettek részt.

A tábori foglalkozások a témáit illetően elsősorban az energia-egyensúllyal kapcsolatos ismeretekre helyezték a hangsúlyt, de számos adekvát problémakör feldolgozását is segítették a jelenlévők számára.



Az életmódtábor témái szorosan illeszkedtek a klubfoglalkozások elméleti ismereteihez.

A tábori főzőklub során a serdülők elsajátították a legfontosabb táplálkozási alapelveket, a helyes fűszerezés szabályait, az élelmiszer-biztonság alapelveit, megismerhették az élelmiszercsomagolások jelöléseit és a legismertebb adalékanyagokkal és csoportosításaikkal is találkozhattak.

A közös főzések alkalmával fiatal sportolóknak lehetőségük nyílt elsajátítani az energiaszükséglet és az energia-egyensúly fogalmát. A résztvevők képessé váltak kiszámítani



saját energiaszükségletüket és ismerik a sportolók étrendjének összeállításához szükséges alapvető elméleti és gyakorlati ismereteket.

A tábor napjaiban kerékpártúrán vehettek részt a sportolók, míg a közeli kiserdőben ismerkedtünk a gyógynövények jótékony hatásaival.

A fentiekén kívül készítettünk természetes naptejet és szúnyogriasztót, amit a tábor végeztével maguk is elkészíthetnek otthonaikban.

A délutáni pihenők strandolással és focizással teltek.

A táborban is betervezett volt a felelős döntéshozás stratégiáinak elsajátítása.

Minden találkozáskor önismereti, kommunikációs játékokkal fejlesztettem a sportolók személyiségét.

Kiskunmajsa, 2014.10.25.

Fülöpné Kiss Katalin
okleveles népegészségügyi szakember